

11月分学校給食献立予定表



湯河原町立湯河原小学校

日 曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
1 水	ペンネのトマトソース 牛乳 コールスローサラダ ももヨーグルト	ペンネ あぶら さとう	ぶたにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう ハム ももヨーグルト	にんにく たまねぎ トマト トマトピューレ キャベツ にんじん コーン レモン	577Kcal 26.6g 19.2g 2.1g	
2 木	こめこロールパン 牛乳 チキンガーリックソース ミネストローネ ポイルコーン	こめこロールパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ハム いんげんまめ チーズ	にんにく パセリ セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな コーン	629Kcal 30.2g 25.9g 2.7g	クイズ1 「ミネストローネ」は、 イタリア語でどんな意味？ ①真だくさん ②トマト味 ③赤いスープ
3 金	文化の日					
6 月	ホイコーローどんぶり 牛乳 ちゅうかふうスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんじん ピーマン キャベツ ねぶかねぎ だいこん もやし はくさい こまつな	586Kcal 23.5g 22.4g 2.2g	クイズ2 豚肉にたくさんふくまれているタンパク質。そのはたらきは？ ①力のもとになる ②体をつくるもとになる ③体の調子を整えてくれる
7 火	ハヤシライス 牛乳 キャベツサラダ ラ・フランスゼリー	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター さとう ラフランスゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ キャベツ コーン	609Kcal 24.4g 16.1g 2g	
8 水	やさしいラーメン 牛乳 チヂミ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ こむぎこ こめこ さとう	ぶたにく ポークパイオン わかめ ぎゅうにゅう たまご	しょうが にんじん たまねぎ コーン もやし キャベツ たら ねぶかねぎ	611Kcal 28.8g 21.8g 2.3g	クイズ3 「チヂミ」はどこの国の料理？ ①日本 ②韓国 ③中国
9 木	ソフトフランスパン 牛乳 ラザニア ぐだくさんスープ	ソフトフランスパン あぶら ワンタン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトピューレ こまつな コーン キャベツ パセリ	567Kcal 25.1g 19.7g 2.9g	
10 金	むぎごはん 牛乳 さばのさいきょうやき いもに	こめ おおむぎ さとう さいも	ぎゅうにゅう まさば みそ	だいこん にんじん こんにやく こまつな	551Kcal 23.9g 14.8g 1.9g	湯河原産の里芋 『吉浜芋』 「いもに」に使用
13 月	かてめし 牛乳 とりにくのレモンしょうゆやき かきたまじる	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	あぶらあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん レモン たまねぎ えのきたけ こまつな	585Kcal 26.4g 21.5g 2.2g	クイズ4 「かてめし」は何県の郷土料理？ ①新潟県 ②静岡県 ③埼玉県
14 火	むぎごはん 牛乳 すきやきふうに こまつなののりあえ	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ のり	にんじん こんにやく えのきたけ はくさい ねぶかねぎ こまつな もやし	598Kcal 26.7g 14.9g 1.6g	
15 水	カレーうどん 牛乳 あおのりポテトビーンズ	うどん さとう でんぶん かたくりこ じゃがいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう むしだいず あおのり	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こまつな	597Kcal 27.2g 24g 2g	クイズ5 大豆から作られているものは？ ①片栗粉 ②きな粉 ③小麦粉
16 木	ロールパン 牛乳 とりにくのバーベキューソース ポイルキャベツ やさいスープ	ロールパン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム	しょうが りんごソース はねぎ レモン キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	578Kcal 24.8g 23.1g 2.5g	

※献立や食材は、天候や納品の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

※クイズの答えはウラにあります。

★11月の給食予定

24日（金）『おべんとうの日』・・・今年度第2回目の湯河原町おべんとうの日です。

全校お弁当です。給食はありません。

11月分学校給食献立予定表



湯河原町立湯河原小学校

日 曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
17 金	むぎごはん 牛乳 マーボーだいこん こまつなともやしのナムル	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ まぐろ	しょうが しいたけ ねぶかねぎ にんじん だいこん こまつな もやし コーン	591Kcal 25.1g 22.3g 1.6g	クイズ6 だいこん ほんあま 大根で1番甘いところは？ 
20 月	タコライス 牛乳 はるさめスープ	こめ おおむぎ あぶら はるさめ ごま	ぶたにく とりにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん コーン トマト ピーマン しいたけ もやし チンゲンサイ	571Kcal 24.9g 18.7g 2.3g	
21 火	かますのかばやきどんぶり 牛乳 さつまいものみそしる	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも	かます ぎゅうにゅう みそ	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	635Kcal 23.9g 18.3g 2.1g	クイズ7 かますの旬は1年に何回ある？ ①1回 ②2回 ③3回
22 水	むぎごはん 牛乳 とりにくとだいずのうまに キャベツのおかかあえ	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず かつおぶし	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぶかねぎ こまつな キャベツ	567Kcal 25.6g 19.2g 1.4g	
23 木	勤労感謝の日					
24 金	おべんとうの日 (給食はありません) 					
27 月	ぶたにくのやながわふうどんぶり 牛乳 すましじる	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう こまつな だいこん えのきたけ ねぶかねぎ	609Kcal 25.3g 19.5g 1.9g	
28 火	むぎごはん 牛乳 ぶたにくとさつまいものかりんあげ わかめスープ	こめ おおむぎ でんぶん こむぎこ さつまいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	しょうが しいたけ えのきたけ はくさい ねぶかねぎ	593Kcal 22.3g 18.9g 1.2g	クイズ8 サツマイモにたくさんふくまれている たんぱく質の炭水化物。そのはたらきは？ ①力のもとになる ②体をつくるもとになる ③体の調子を整えてくれる
29 水	ナポリタンスパゲッティ 牛乳 コンソメスープ	スパゲッティ あぶら じゃがいも	ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトピューレ キャベツ	558Kcal 21.1g 18.7g 2.8g	
30 木	コッペパン 牛乳 クリームシチュー ほうれんそうサラダ	コッペパン バター マーガリン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう コーン	564Kcal 27.6g 21.6g 2.4g	クイズ9 ほうれん草の旬は？ ①春 ②夏 ③秋 ④冬

※献立や食材は、天候や納品の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

★第2回 湯河原町「おべんとうの日」(11月24日 金曜日)

10月10日の第1回湯河原町「おべんとうの日」は、お忙しい中ご協力ありがとうございました。「卵焼きがきれいにできてよかった」「詰め方を工夫した」「作るのが大変なことがわかった」など、料理の楽しさや難しさを感じたこと、作る人の大変さに気付いたことなど、様々なコメントがチャレンジカードに書かれていました。

11月24日(金)は、第2回湯河原町「おべんとうの日」です。前回同様、ご家庭の人と一緒にお弁当作りに取り組む日として、献立を決めたり買い物をしたり、一緒に料理をしたりと、自分に合ったコースにチャレンジする日です。当日にはチャレンジカードの提出もお願いします。ご理解・ご協力をお願いします。

★湯河原町産の食材をご紹介します

今月は湯河原町の農家さんが作られた、「吉浜芋」という名前のとても珍しい大きな里芋を給食に使います。他にも「小松菜」や「白菜」、「さつまいも」など、湯河原産の食材を使用する予定です。採れたてで新鮮な味を楽しんでほしいと思います。

※クイズの答え・・・クイズ1(①)、クイズ2(②)、クイズ3(②)、クイズ4(③)、クイズ5(②)、クイズ6(①)、クイズ7(②)、クイズ8(①)、クイズ9(④)